



# TRABAJO Y ALTAS TEMPERATURAS



## MEDIDAS PARA LA POBLACIÓN TRABAJADORA

### ORGANIZAR EL TRABAJO:



Evitar tareas pesadas en las jornadas y horas de más calor, así como el trabajo en solitario.



Adaptar el ritmo de trabajo según la tolerancia al calor.



Descansar a intervalos regulares en lugares sombreados y frescos o climatizados.



### PROTEGERSE DE LAS ALTAS TEMPERATURAS Y DEL SOL:



Refrescarse con frecuencia y ducharse después de realizar trabajos pesados y al finalizar la jornada.



Usar ropa ligera y, en trabajos en el exterior, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar.



Ventilar los vehículos estacionados al sol antes de iniciar su conducción.

### HIDRATARSE:



Beber agua o bebidas con sales con frecuencia, sin esperar a tener sed.



Evitar bebidas con cafeína o azucaradas.

### ESPECIAL VULNERABILIDAD:



Si eres vulnerable por enfermedad crónica, medicación, edad, embarazo, etc. puedes precisar una adaptación de tu puesto. Contacta con tu Servicio de Prevención.

### ANTICIPARSE AL GOLPE DE CALOR:



**PARAR** la actividad al sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas, etc.



Retirarse a un lugar fresco o climatizado y comunicar la situación.



Si los síntomas persisten, **avisar al 112.**



## MEDIDAS PARA LA EMPRESA

### ORGANIZAR EL TRABAJO:



Asegurar la aclimatación de la población trabajadora expuesta a altas temperaturas antes del inicio de la actividad laboral.



Programar las tareas más pesadas en las jornadas y horas de menos calor y evitar que se realicen en solitario.



Permitir adaptar el ritmo de trabajo, según la tolerancia al calor, y aumentar la frecuencia de los descansos.



### PROPORCIONAR HIDRATACIÓN Y PROTECCIÓN FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS Y EL SOL:



En espacios interiores, asegurar unas condiciones ambientales adecuadas a la actividad a desarrollar.



Para trabajos en el exterior, proporcionar ropa ligera, viseras o sombreros, gafas de sol y crema solar.



Habilitar espacios climatizados o sombreados para el descanso, así como aseos y vestuarios con ducha.



Proporcionar agua fresca.



Procurar zonas de aparcamiento sombreadas.

### FORMAR E INFORMAR A LA POBLACIÓN TRABAJADORA SOBRE:



Efectos de las altas temperaturas en la salud.



Síntomas previos al golpe de calor.



Medidas preventivas específicas.



Garantizar una **vigilancia específica de la salud**, con especial atención a la población trabajadora vulnerable por patologías crónicas, determinada medicación, edad, embarazo, etc.

### ANTICIPARSE AL GOLPE DE CALOR:



Desarrollar un procedimiento de actuación frente a las altas temperaturas.



**PARAR** la tarea en cuanto una persona manifieste sentir calambres, mareos, fatiga, náuseas, etc.



Llevar a la persona a un lugar fresco o climatizado.



Si los síntomas persisten, **avisar al 112**.